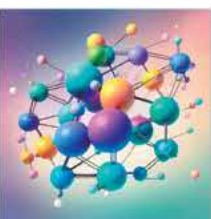


Anna Lembke

# JAK NA DOPAMIN



PRAKTICKÝ PRŮVODCE  
K NALEZENÍ  
ROVNOVÁHY  
VE VĚKU POŽITKŮ



přeložila  
Helena Hartlová

TRITON



Anna Lembke

# **JAK NA DOPAMIN**

Praktický průvodce  
k nalezení rovnováhy  
ve věku požitek



TRITON  
Praha / Kroměříž

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lembke, Anna, 1967-

[Official dopamine nation workbook. Česky]

Jak na dopamin : praktický průvodce k nalezení rovnováhy ve věku požitků / Anna Lembke ; přeložila Helena Hartlová. -- Vydání první. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2025. -- 182 stran

ISBN 978-80-7684-370-7 (brožováno)

\* 159.97 \* 364.692 \* 613.81/.84 \* 612.814 \* 178.2 \* 159.923.5 \* 159.913 \* 613 \* (076.1) \* (035)

- patologické závislosti
- dopamin
- abstinence
- sebeřízení
- psychohygiena
- zdravý životní styl
- rozvoj osobnosti
- pracovní sešity
- příručky

159.97 - Psychopatologie [17]

Anna Lembke

# JAK NA DOPAMIN

PRAKTICKÝ PRŮVODCE  
K NALEZENÍ ROVNOVÁHY  
VE VĚKU POŽITKŮ

přeložila Helena Hartlová

Stanislav Juhaňák - TRITON

Anna Lembke

## **JAK NA DOPAMIN**

Praktický průvodce k nalezení rovnováhy ve věku požitků

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,  
rozмноžována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Cílem této knihy je poskytnout užitečné informace sloužící jako výchozí bod, nemá však nahradit odbornou diagnostickou rozvahu a doporučení lékaře. Před jakýmkoli rozhodnutím ohledně svého zdraví se prosím poraďte s lékařem, zejména pokud se domníváte, že trpíte zdravotními potížemi, jež mohou vyžadovat léčbu. Vydavatel ani autorka nenesou odpovědnost za jakékoli poškození domněle vzniklé v souvislosti s informacemi uvedenými v této knize.

Jména a identifikační údaje některých osob zmíněných v této knize byly změněny.

Copyright © 2024 by Anna Lembke

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Dutton, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Stanislav Juhaňák - TRITON, 2025

Translation © Helena Hartlová, 2025

Cover © Renata Brtnická, 2025

Vydal Stanislav Juhaňák - TRITON,

Vykaňská 5, 100 00 Praha 10

[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

ISBN 978-80-7684-387-5

# Obsah



## Úvod

11

## Jak pracovní sešit používat

17

## Kapitola 1: Data

19

## Kapitola 2: Objektivní cíle

45

## Kapitola 3: Problémy

57

## Kapitola 4: Abstinence a askeze

77

## Kapitola 5: Mindfulness

133

## Kapitola 6: Identifikace problému

143

## Kapitola 7: Následné kroky

167

## Kapitola 8: Experiment

175

## Poděkování

182

Věnováno

*mým pacientům, kteří zůstávají  
mou každodenní inspirací*



.....

Oficiální  
pracovní sešit ke knize  
Dopamin



.....

## Úvod

Tento pracovní sešit jsem napsala jako doplněk ke knize *Dopamin* pro rodiče, rodiny, poradce, terapeuty, učitele a každého, kdo chce překročit rámec pouhého popisu a začít využívat postupy, které přenastaví způsoby odměňování a povedou k zdravějšímu a plnějšímu životu. Pokud jste to vy, velice se těším na naši společnou cestu.

Stejně jako v knize *Dopamin* vycházím i zde ze základní myšlenky, že hojnost sama o sobě je stresorem, který celosvětově přispívá k rostoucímu počtu závislostí, depresí, úzkostí a sebevražd. Základní potřeby pro přežití (jídlo, ošacení, přístřeší) má uspokojeno více lidí než kdy v minulosti. Máme také vyšší disponibilní příjem, přístup k luxusnímu zboží a větší množství volného času než kdykoli v historii lidstva (předpokládá se, že v roce 2040 bude denní dávka volného času v běžném dni ve Spojených státech amerických činit 7,2 hodiny, přičemž pracovní doba bude pouze 3,8 hodiny). Téměř každý aspekt lidského života, každá věc, prožitek či možnost chování jsou upraveny tak, aby zaručovaly pozitivnější posílení vaší vazby k nim, byly dostupnější, neotřelejší a působivější... jinými slovy *návykové*.

Přesto jsou dnes lidé podle zpráv z výzkumů nešťastnější, depresivnější a úzkostnější, než byli před třiceti lety. Také umírají v mladším věku. Sedmdesát procent úmrtí dnes celosvětově souvisí s ovlivnitelnými rizikovými faktory, jako je kouření, nedostatek pohybu a nevhodné stravování. Nejvíc zarážející je, že čím bohatší je země a čím dostupnější je léčba duševních poruch, tím nešťastnější, depresivnější a úzkostnější jsou její obyvatelé, což je jev, kterému říkám *paradox hojnosti*.

Trpíme stresem z nadbytku, a já se navíc domnívám, že pokud jde o duševní zdraví, v něčem zásadním se mýlíme. Během svého působení v psychiatrii se setkávám s rostoucím počtem pacientů, včetně jinak zdravých mladých lidí s milujícími rodinami, elitním vzděláním a relativním bohatstvím, kteří trpí depresemi a úzkostmi, jež jim ničí život. Jejich problémem přitom není trauma, sociální vyloučení ani chudoba. Je jim nadbytek a to, jak nám neustálé vystavování se rychlým požitkům mění mozek.

Můj pacient Justin, bystrý a přemýšlivý mladý muž ve věku něco málo přes dvacet, mě vyhledal kvůli vysilující úzkosti a depresi. Zanechal studia na vysoké škole, žil u rodičů a neurčitě uvažoval o sebevraždě. Většinu každého dne a značnou část noci hrál videohry.

Před dvaceti lety bych takovému pacientovi nejdříve ze všeho předepsala antidepresiva. Dnes doporučuji něco docela jiného: dopaminový půst. Navrhla jsem mu, aby se po dobu jednoho měsíce vzdal všech videoher.

„Cože?“ řekl. „Proč bych to dělal?! Hraní videoher je to jediné, co mi přináší úlevu.“

Jak jsem vysvětlila tomuto pacientovi, když děláme něco, co nás baví – třeba hrajeme videohry –, mozek uvolní trochu dopaminu, neuropřenašeče odměny, a my se cítíme dobře. Jedním z nejdůležitějších objevů v oblasti neurovědy za posledních pětasedmdesát let však je, že ke zpracování potěšení a bolesti dochází ve stejných částech mozku. Mozek usiluje o to, aby je

udržoval v rovnováze. Kdykoli je rovnováha vychýlena jedním směrem, mozek ve snaze obnovit neutralitu, kterou neurovědci označují jako *homeostázu*, provede vychýlení opačným směrem.

Bezprostředně po uvolnění dopaminu se mozek na jeho zvýšené množství adaptuje snížením počtu stimulovaných dopaminových receptorů. V zájmu obnovení rovnováhy se překlápí na stranu bolesti, a proto po slasti obvykle následuje kocovina nebo útlum (dojezd). Pokud počkáme dostatečně dlouho, tyto pocity pominou a obnoví se neutrální stav. Existuje však přirozený sklon překonat je návratem ke zdroji potěšení, jít si pro další dávku.

Pokud tento vzorec uplatňujeme týdně nebo měsíce několik hodin denně, v mozku se zvedne práh týkající se potěšení. Teď už potřebujeme v hraní her pokračovat ne proto, abychom cítili radost, ale abychom se cítili normálně. Jakmile přestaneme, pocítujeme stejné příznaky jako při vysazení kterékoli návykové látky: úzkost, podráždění, nespavost, dysforii a soustředění myšlenek na užívání, jinak známé jako *bažení*.

Neúnavná honba za potěšením tak může vést až k *anhedonii*, tedy neschopnosti prožívat jakékoli potěšení. Pokud se naproti tomu příjemných látek nebo příjemného chování na určitou dobu vzdáme, dráhy odměny se obnoví a my znovu získáme schopnost zažívat radost.

Mého pacienta to přesvědčilo natolik, že se rozhodl to zkusit.

Vrátil se po měsíci, během něhož se zdržel hraní videoher, a hlásil, že se cítí lépe, než co si pamatuje za poslední roky. Méně úzkostně. Méně depresivně. Proč? Protože když přestal bombardovat dráhy odměny dopaminem, dal mozku šanci obnovit základní hladiny působení dopaminu. Že se cítí lépe, překvapilo nejvíc jeho samotného, což je běžné. V situaci, kdy se honíme za dopaminem, je těžké si uvědomit příčinu a důsledek. Teprve když si od své oblíbené drogy dáme pauzu, jsme schopni vidět skutečný dopad její konzumace na svůj život a lidi ve svém okolí.

Nepředstírejme však, že je tento proces snadný. Snadný není ani zdaleka. V závislosti na droze, osobě a okolnostech může připomínat výstup na Mount Everest v plavkách. Proto musíme plánovat, postupovat krok za krokem a zajistit si podporu druhých.

Problém našeho ekosystému náchylného k závislostem (světa, v němž se vše stává drogou) je navíc problémem kolektivním. Korporace, které produkují námi konzumované zboží, jež potenciálně přináší potěšení, jsou také zodpovědné za pomoc při hledání řešení. Školy, vlády a další velké instituce mohou a měly by vytvářet zábrany a pobídky k formování zdravého chování. Ale my jako jednotlivci a jednotlivé rodiny nemůžeme čekat, až začnou jednat. V sázce jsou lidské životy. Musíme začít tam, kde zrovna jsme, a dělat, co je v našich silách. Tím, že změníme sebe, jednoho člověka po druhém, můžeme změnit svět.

Jednotlivá písmena anglického slova DOPAMINE, jak je vysvětlují ve stejnojmenné knize, poskytují strukturní rámec pro následující interaktivní mapu naší cesty. Každá z kapitol se věnuje jednomu z písmen akronymu: data, objektivní cíle, problémy, abstinence a askeze, mindfulness, identifikace problému (a radikální upřímnost), následné kroky a experiment. Cílem tohoto pracovního sešitu je pomoci lidem lépe se orientovat v problematice patologického potěšení a bolesti.









## Jak pracovní sešit používat

Nic takového jako jediný správný způsob používání tohoto sešitu neexistuje. Můžete si ho nejdřív celý přečíst a pak se vrátit ke cvičením. Můžete rovnou přejít ke kapitolám, které se vás nejvíc týkají, a pak se vrátit k těm, které jste vynechali. Abyste však z této knihy vytěžili maximum a optimalizovali své vyhlídky na úspěšnou a trvalou změnu chování, doporučuji vám postupovat následujícím způsobem:

- Seznamte se s textem 1. až 4. kapitoly a udělejte si cvičení ještě *předtím*, než zahájíte dopaminový půst popsany ve 4. kapitole.
- V průběhu dopaminového půstu zpracujte kapitoly 5 a 6.
- Před koncem dopaminového půstu zpracujte kapitoly 7 a 8.

Ať už se rozhodnete pracovat s tímto sešitem jakkoli, podstatné je, abyste při tom byli aktivní. Vezměte si k ruce pera, tužky, zvýrazňovače, fixy a třeba i pastelky a používejte je. Klid-

ně sešit poničte. Zapisujte si do něj vlastní myšlenky a nápady. Vytrhněte si důležité stránky, strčte si je do kapsy nebo do diáře, noste je u sebe a čtěte si je ve vlaku, u stolu v práci nebo při čekání v dopravní zácpě. Kniha je možná posvátná, ale pracovní sešit by takový být neměl. Pište do něj, přivlastněte si ho.

Pokud patříte k těm, kdo by si tyto stránky raději přizpůsobili digitálnímu médiu, klidně si poslužte. Pracuji se spoustou technicky zaměřených lidí v Silicon Valley a mám mnoho pacientů, kteří si z navržených cvičení vytvářejí vlastní úžasné tabulky. Ale pokud se stejně jako já snažíte trávit víc času mimo obrazovky, doporučuji vám, abyste zůstali u pomalejšího a taktilnějšího zážitku ručních zápisů do sešitu.

A konečně, není stanoven žádný časový plán, podle kterého byste měli kteroukoli část tohoto sešitu dokončit. Postupujte vlastním tempem. Ale nezapomínejte, že dokonalost je nepřitelem dobra a že je lepší věc dokončit, než jí udělat polovinu dokonale a nikdy nedojít do konce. Obecně také doporučuji, abyste si během cvičení zapsali vždy jen tolik textu, aby vám dával smysl. Není nutné psát v celých větách, gramaticky správně ani krasopisně (stačí čitelně). Důležité je, abyste byli se svými myšlenkami v interakci, aby vaše odpovědi v pracovním sešitu tvořily soudržný celek.

Puště se do toho. Není času nazbyt. V sázce je váš život.